

SÉANCE FULL BODY N°3

DUO

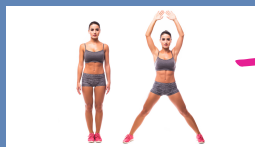


TEMPS : ???

1) ECHAUFFEMENT :

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES

12'



JUMPING JACK



PLANCHE



ELÉVATION GENOU

30 S DE TRAVAIL / 30 S DE REPOS
CIRCUIT À RÉALISER 2X



3 TOURS DE TERRAIN
EN TROTINANT



MOUNTAIN CLIMBER



TALON FESSE

OBJECTIF DE LA SÉANCE :

TERMINER L'ENTRAÎNEMENT
LE PLUS RAPIDEMENT
POSSIBLE

CONDITIONS :

- PASSER AU PALIER
SUIVANT UNE FOIS QUE LE
PRÉCÉDENT EST ACCOMPLI
- **UNE PERSONNE À LA
FOIS** PEUT EFFECTUER LES
EXERCICES



2) RENFORCEMENT MUSCULAIRE

A chaque pause que tu prendras
ton partenaire te relayera ...

TRACTION AUSTRALIENNE



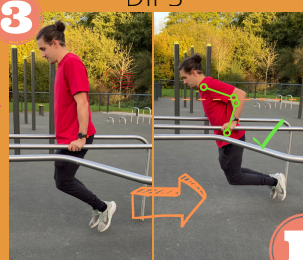
200 RÉPÉTITIONS

PLANCHE



10 MINUTES

DIPS



100 RÉPÉTITIONS

JUMPING JACK



10 MINUTES

CHAISE



10 MINUTES

POMPAGE



100 RÉPÉTITIONS

PONT EN STATIQUE



10 MINUTES

SUPERMAN



10 MINUTES

3) RETOUR AU CALME :

- Marchez pendant 5 min.
- Concentrez vous sur votre respiration en expirant pendant 4s et inspirant en 2s

QUEL CHRONO AVEZ VOUS RÉALISÉ ?

- N'hésitez pas à noter votre chrono sur le dos de la feuille
- Quelle groupe sera le plus rapide ?

PENSEZ À BIEN VOUS HYDRATER !

